

## Stundenplan Fortbildung Sportmassage 11.09. – 14.09.25 Dienten

Datum	11.09.	12.09.	13.09.	14.09.
Tag	DO	FR	SA	SO
07:00	<b>ANREISE</b>			
07:30				
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück
08:30				
08:45				
09:00		Massage Parxis & Anatomie in vivo	Massage Praxis und Anatomie in vivo	Massage Praxis und Anatomie in vivo
09:15		Beine & Gesäß	Beine	Schulter & Arme
09:30				
09:45				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:15				
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				
14:15				
14:30		Massage Praxis und Anatomie in vivo	Massage Praxis und Anatomie in vivo	<b>ABREISE</b>
15:00		Rücken	Bauch & Brust	
15:30				
16:00				
16:30				
16:45				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30		Abendessen	Abendessen	
18:45	Abendessen			
19:00				
19:15				
19:30		Massage Praxis	Massage Praxis	
20:00		Vertiefung	Vertiefung	
20:30				
20:45				
	Einführung Definition und Vorbereitungen für die Sportmassage, anatomische, physiologische Grundlagen der Massage, Kontraindikationen			
	Massage Abgrenzung: Ganzkörper, Entmüdung, Vorbereitung Sport, Techniken der speziellen Sportmassage, gute Massagepraxis			